



## МЕНЮ 1-4 классы (2 неделя) осень-зима

**07 сентября 2022**

### ЗАВТРАК 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	0,84	0,06	3,54	22,8	4,95
Пюре картофельное	150/10	2,2	5,8	18,9	134	15,23
Рыба тушеная в томате с овощами	100	18,72	15,9	8,96	159,8	14,04
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,2	0	15,2	60	4,65
Масло сливочное	10	0,08	8,3	0,06	77,0	6,55
Батон	25	2,736	0,6	14,49	70,14	1,97
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	13,4	174	10,5
<b>Итого</b>	<b>727</b>	<b>25,376</b>	<b>31,26</b>	<b>74,55</b>	<b>697,74</b>	<b>57,89</b>

### ОБЕД 3

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Цена, руб
		белки	жиры	углеводы		
Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	0,84	0,06	3,54	22,8	4,95
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250/15	2,9	2,5	21,00	120,0	14,53
Капуста тушеная	150	5,8	5,7	34	210,0	15,25
Биточки из говядины	60	14,31	12,96	14,41	234,9	29,86
Чай с сахаром, с лимоном	200/7/15	0,2	0	15,2	60	4,65
Хлеб йодированный	40	2,0	0,5	11,0	42,5	2,11
Хлеб ржаной	20	2,0	0,1	10,	58,5	1,01
<b>Итого</b>	<b>857</b>	<b>28,05</b>	<b>21,82</b>	<b>109,15</b>	<b>748,7</b>	<b>72,36</b>

**Итого за день**

**Завтраков 61,01 руб** \_\_\_\_\_

**Обедов 61,01 руб.** \_\_\_\_\_